



食育だより

ランチの窓

～「お正月料理」～

令和3年
1月号

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えて、美味しい正月料理などをご家族で囲み、楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。生活リズムを食生活から少しずつ整えていき、また毎日元気に過ごしていきましょう。

★おせち料理★

おせち料理はお正月に食べるお祝いの料理で、自然の恵みに感謝して一年の幸福を祈りながら食べる料理です。子孫繁栄や無病息災を願うなど、一つ一つの料理に“いわれ(由来)”があります。

料理名	いわれ	料理名	いわれ
黒豆	「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと邪気払い、無病息災を願う。	伊達巻	巻物に似た形から、教養や文化が身につくことを願う。
ごまめ (田作り)	田の肥料にしたことから「田作り」とも言われ、五穀豊穣を願う。	紅白なます	紅白の彩りがおめでたさを演出し、平和を願う縁起もの。
きんとん	きれいな黄色は金貨の色。財産が貯まるようにと願う。	昆布巻き	「よろこぶ=養老昆布」にかけて不老長寿を願う。また福が授かるとして祝いの席にかかせないもの。
海老	ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願う。また脱皮を繰り返すので出世を願う。	数の子	ニシンの卵で卵が多いことから子宝と子孫繁栄を願う。

⚠ おもちを食べる時は注意しましょう ⚠

お子さんがおもちを食べる時には誤嚥防止のため、先に汁物などの水分を与える、食べやすい大きさに切る、ゆっくりよく噛んで食べさせるなど気を付けながら食べさせましょう。また、必ず大人が近くで見守るようにしましょう。



★公立保育所の人気メニュー★

白身魚の変わり焼き

※材料(約2人分)※

- | | |
|--------------|-------------|
| たら (切り身)…2切 | ・パルメザンチーズ |
| ・塩・こしょう…少々 | …大さじ1・1/2 |
| ・マヨネーズ…大さじ1強 | ・バター…小さじ2程度 |
| ・パン粉…適量 | ・サラダ油…適量 |

※作り方※

- ① たらの切り身に塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①にマヨネーズを塗り、パン粉とパルメザンチーズ混ぜた衣をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を焼く。たらに火が通ったら、バターを入れて衣に焼き目が付くまでさらに焼く。

ひと口メモ

- ・たらは冬が旬の食材です。脂がのっていておいしく食べられる時期にぜひ味わってみてください。
- ・保育所ではマヨネーズの代わりにアレルギーに対応したマヨドレを使用しています。

★行事：鏡開き★

新年の間に神様にお供えていた鏡餅を下げ、家族で食べることで、神様の恩恵を授かり、一年の健康と無病息災を祈る伝統的な行事です。一般的には1月11日に行われます。

鏡餅の丸い形は縁起の良い「鏡」を象徴し、刃物で「切る」という表現を避け、木槌などで割り「開くことで縁起を担ぐ意味が込められ、『鏡開き』と呼ばれるようになりました。

★旬の食材：れんこん★

食物繊維が多く、腸内環境を整える効果があります。



免疫力を高めるビタミンCが豊富です。

*ビタミンCは鉄分の吸収や抗酸化作用の働きを高める効果があります。たんぱく質食材や緑黄色野菜と組み合わせるのがおすすめです。

*ずんぐりと丸く、重量感があり、切り口や穴が黒ずんでないものが新鮮です。